# UTRUSTNINGSLISTA

Här följer en sammanställning av vilken utrustning som du behöver för resan och regler kring säkerhet.

Den obligatoriska utrustningen behövs för att du ska vara väl förberedd för fjällvandringen och vår resa men också för att vi ska få en trygg vandring tillsammans. **Det är varje deltagare ansvarar att se till att obligatorisk personlig utrustning är med på vandringsturen**. Det är trist att behöva korta turen för att en av oss saknar varma och torra vantar. Den valfria utrustningen är vår rekommendation på sådan som kan vara trevligt att ta med, men du väljer själv vad du föredrar.

Vi ber dig se över ditt försäkringsskydd i det fall du blir sjuk under resan. Friluftsfrämjandet ersätter inte för kostnader som uppkommer om du blir sjuk. Under resan omfattas du av Friluftsfrämjandets olycksfallsförsäkring, se mer på medlemssidorna på webben.

I övrigt gäller att vi använder bälten ombord bussen. Ledaren ansvarar för att en vandring genomförs på ett tryggt sätt och har rätt att besluta om att ändra eller avbryta vandringen. Deltagarna ska följa ledarens anvisningar.

***Obligatorisk utrustning:***

* Regnkläder: jacka och byxor
* Vandringskängor eller andra skor som tål vandring på mycket blöt mark
* Kläder att vandra i, tänk lager på lager och helst **ull** närmast kroppen
* Varm mössa och extramössa
* Vindtäta, vattentäta och varma vantar (typ vintervantar) och extravantar
* Dubbla ullstrumpor
* Extra varm tröja att ta på vid raster alternativt dunjacka/syntet
* **Termos - märkt med ditt namn**
* Vattenflaska
* Dagryggsäck
* Sittunderlag
* Visselpipa (finns oftast i spännet på de flesta ryggsäckar redan)
* Middagskläder
* Inneskor (Vårt tips: ett par tofflor är bra och ett par lågskor passar kanske till middag/kväll)
* Övrig personlig utrustning

***Valfri utrustning:***

* Calazo Funäsfjällen 1:25 000 alternativt Calazo Funäsdalen, Ramundberget, Mässlingen 1:50.000. Eller ladda ner en kartapp tex ”Naturkartan”.
* Vandringsstavar (förenklar vid eventuella vad)
* Vadarskor (vid eventuella vad)
* Damasker/snölås, kan vara bra om du har låga kängskaft eller vill skydda/hålla tätt mot byxbenen
* Keps, buff, sydväst/regnmössa
* Kikare
* Kamera
* Smörgåslåda
* Ryggsäcksregnskydd eller vattentäta påsar för att hålla din packning torr under vandringen.
* Badrock för ev bastubesök
* Skavsårsplåster/leukoplast
* Något att läsa eller en stickning/virkning för bussresan